



Kraków
dla Mieszkańców

Jak dostosować mieszkanie do potrzeb osoby starszej?





Kraków
dla Mieszkańców

Własne mieszkanie jest miejscem, gdzie ma miejsce najwięcej wypadków z udziałem osób powyżej 65 roku życia. Wiele z tych incydentów można by uniknąć, przestrzegając kilku prostych zasad. Kluczową kwestią jest, aby miejsce zamieszkania osoby starszej było przede wszystkim bezpieczne oraz funkcjonalne.

Przedstawiamy kilka pomysłów, jakich zmiany można dokonać w domu, aby ułatwić codzienne funkcjonowanie.

Broszurę dedykujemy zarówno osobom, które chcą zmienić coś we własnych mieszkaniach, jak i dzieciom, wnukom, czy osobom opiekującym się, które chcą ułatwić funkcjonowanie seniorów w ich własnych mieszkaniach.



Kiedy i jak zacząć?

Adaptację mieszkania najlepiej wykonać w wieku ok. 60–65 lat. Osoba w tym wieku będzie w stanie przyzwyczaić się do zmian, ucieszy ją też odświeżone wnętrze. 90–letni senior tak łatwo nie zaadaptuje się do przestrzeni, będzie też mieć swoje trwałe nawyki, jednocześnie wizja zmiany może u niego budzić lęk. **Remontu nie warto więc odwlekać.** Pamiętajmy także, że prace powinny następować stopniowo, zaczynając od największych i najbardziej potrzebnych zmian. Kolejne usprawnienia dodaje się, jeśli wystąpi taka potrzeba.

Niezależnie od wieku, priorytetem jest zapewnienie komfortu i samodzielności w mieszkaniu. Dostosowanie przestrzeni do indywidualnych potrzeb, z uwzględnieniem bezpieczeństwa i wygody, pozwoli cieszyć się samodzielnością w swoim domu.



Krzeseło, które nie powoduje zapadania się.

Meble

Wraz z wiekiem zmieniają się nasze możliwości, a także potrzeby. Myśląc o adaptacji mieszkania, należy mieć na uwadze także wymianę części mebli. Wspomniane zostało już wyposażenie kuchni, łazienki, a także sypialni. Do kompletu warto jeszcze dodać informację o meblach do siedzenia.

Może się okazać, że nasz ulubiony fotel przestanie nam odpowiadać, i jest to jak najbardziej naturalne. Fotele zbyt miękkie lub niewystarczająco wyprofilowane, pozbawione ergonomicznego oparcia lub podłokietników, mogą negatywnie wpływać na kręgosłup lub powodować efekt zapadania się, w efekcie którego bardzo trudno z niego wstać. Wygodne fotele powinny cechować się zdolnością do regulacji kąta nachylenia. Dzięki sterowaniu za pomocą pilota lub przycisków umieszczonych na bokach, regulacja pozycji fotela staje się niezwykle wygodna i intuicyjna.

Bezpieczne poruszanie się

Istotne jest **usunięcie elementów zawadzających lub utrudniających poruszanie się w ciągach komunikacyjnych**. W mieszkaniu najważniejsze są trzy trakty, którymi poruszamy się najczęściej. Są to:

- Drzwi wejściowe – kuchnia lub salon
- Pokój – kuchnia
- Łóżko – łazienka

Unikaj w tych miejscach **dywanów** i małych dywaników. Jeśli nie wyobrażasz sobie mieszkania bez nich, rozważ rozłożenie wykładziny, lub trwale umocuj je do podłogi, brzegi przyklejając. Dzięki temu nie potkniesz się o zagięty róg.

Zrezygnuj także z **progów**. Nowe rozwiązania, takie jak profile łączące, pozwalają na spajanie różnych posadzek bez zmienia wysokości podłogi. Każde działanie, które niweluje różnice poziomów jest na wagę złota! Jeśli nie możesz usunąć, progów, należy je oznakować, aby były lepiej widoczne. Możesz użyć do tego taśmy klejącej o wyraźnym kolorze – na przykład żółtym lub pomarańczowym.

Zabezpiecz także **luźno leżące przewody**. Wpuść je w listwy przypodłogowe lub podklej przy ścianie. W ostateczności możesz je także umieścić za meblami – pamiętaj jednak, by nie było to ruchome wyposażenie (na przykład krzesło, fotel), które mogą spowodować pociągnięcie kabla. Potykanie się stanowi ogromny problem w mieszkaniach osób seniorskich, a ich usunięcie znacznie podnosi komfort życia.

Podobnym problemem są **niestabilne elementy**, które chwytaamy w razie utraty równowagi. Jeśli pojawiają się na wspomnianych traktach,



Dywan to jeden z powodów potykania się, poślizgnięć i upadków.

usuń je lub je zabezpiecz. W wypadku utraty równowagi i gwałtownego oparcia się o nie, stanowią one zagrożenie. Mniej stabilne meble mocuj do ściany. Usuń także zbędne meble, które utrudniają przemieszczanie się. W zamian zainstaluj **uchwyty** lub poręcze o zaokrąglonych krawędziach. Szczególnie przydatne będą przy drzwiach wejściowych, na korytarzu oraz w łazience.

Łazienka

Łazienka to miejsce, w którym wyjątkowo łatwo o wypadek. Śliska podłoga, niewygodne wejście do wanny lub prysznic, czy podwyższona temperatura i duszne powietrze mogą spowodować upadek lub omdlenie. Dlatego podłoga powinna być tu wyposażona w **antypoślizgowe płytki**. To ważne, aby zapobiec poślizgnięciom, szczególnie w warunkach wilgotności. Wybierając płytki, warto zwrócić uwagę na oznaczenia, które określają stopień ich bezpieczeństwa. Płytki z oznaczeniem od R9 do R13 są antypoślizgowe.



Prysznic z niskim brodzikiem
ułatwiającym wchodzenie

Jeśli masz w domu wannę, warto wymienić ją na **prysznic**. W ten sposób eliminuje się potrzebę wchodzenia i wychodzenia z wanny, co może być trudne dla osób starszych lub z ograniczeniami ruchowymi. Prysznic bez brodzika, nazywany „walk-in”, jest szczególnie wygodny, ponieważ nie ma potrzeby przekraczania progu, odpływ wykonywany jest jako zagłębienie w posadzce. Warto umieścić w nim **matę antypoślizgową**. Zabezpieczy ona przed poślizgnięciem się i zapewni dodatkową ochronę.

Przydatne będą także **uchwyty i poręcze**, zarówno przy prysznicu (lub wannie), ale także przy muszli wc. Pamiętaj jednak by mocować je na stałe. Uchwyty mocowane

za pomocą przyssawek są tańsze, jednak mogą spowodować więcej szkody, niż korzyści. Są niestety zawodne.

Ustawienie muszli wc dostosuj do indywidualnych potrzeb. Standardowa wysokość to 45–50 cm, ale warto uwzględnić własne preferencje i potrzeby. Dobrze dobrana wysokość pozwoli na wygodne korzystanie z toalety oraz na łatwe wstawanie i siadanie.

Zapewnij odpowiednią przestrzeń i dostępność. Dostęp do niezbędnych przedmiotów, takich jak ręczniki, mydło czy pasta do zębów, powinien być łatwy i wygodny. Warto umieścić te przedmioty na półkach lub szafkach do których nie trzeba sięgać, ani wchodzić na taboret by coś wyciągnąć.

Kuchnia

Kuchnia jest sercem domu, a odpowiednie dostosowanie tego obszaru do potrzeb ma ogromne znaczenie dla samodzielności, komfortu i bezpieczeństwa. Przede wszystkim warto wybierać urządzenia kuchenne z odpowiednimi funkcjami bezpieczeństwa.

Kuchenki gazowe mogą być wyposażone w zabezpieczenia chroniące przed wyciekiem gazu (termopara), a kuchenki indukcyjne samoczynnie wyłączają się po zakończeniu gotowania lub w wypadku zalania płyty. Musimy pamiętać, że wpływ na bezpieczeństwo będzie mieć również jej ustawienie. Nie wolno umieszczać urządzenia pod oknem – należy zachować przynajmniej pół metra odstępu (ryzyko, zdmuchnięcia płomienia przez podmuch powietrza). Również między kuchenką a zlewozmywakiem powinno być zachowanie około 30–40 cm wolnej przestrzeni. Piekarnik możemy umieścić w słupku, na wysokości, dzięki czemu wyeliminujemy schylanie się.



Piekarnik w słupku to rozwiązanie, dzięki któremu nie musimy się schylać.



Warto rozważyć ubniżenie półek tak, by nie musieć do nich sięgać

Najczęściej używane sprzęty i narzędzia kuchenne powinny być **łatwo dostępne**, bez konieczności sięgania. Ułatwi to wygodne korzystanie z nich i zmniejszy ryzyko upadków lub kontuzji. Szafki powinny być tak zaprojektowane, aby sięgać po potrzebne przedmioty bez trudu. Wieszamy więc je **nieco niżej, niż zazwyczaj**. Blaty kuchenne powinny być dostosowane do wzrostu aby umożliwić pracę na nich w wygodnej pozycji. Zamiast standardowych drzwiczek otwieranych lub rozwieranych w szafkach, dobrym rozwiązaniem będą drzwiczki przesuwne z wygodnymi uchwytami. Warto także doposażyć sprzęt o wysuwane kosze cargo, z których łatwo można wyjąć przedmioty znajdujące się w głębi półki.

Źródła światła powinny być rozmieszczone w sposób umożliwiający widoczność na blatach roboczych oraz w obszarach gotowania. Należy zamontować źródła światła pod szafkami wiszącymi – na przykład w postaci paska ledowego. Ułatwi to pracę na blacie.

Sypialnia

Zadbaj o dostęp do łóżka – unikaj dywanów, a także zagraconych przestrzeni, które mogą stanowić ryzyko potknięcia lub upadku, także w nocy, kiedy pokój nie jest mocno oświetlony.

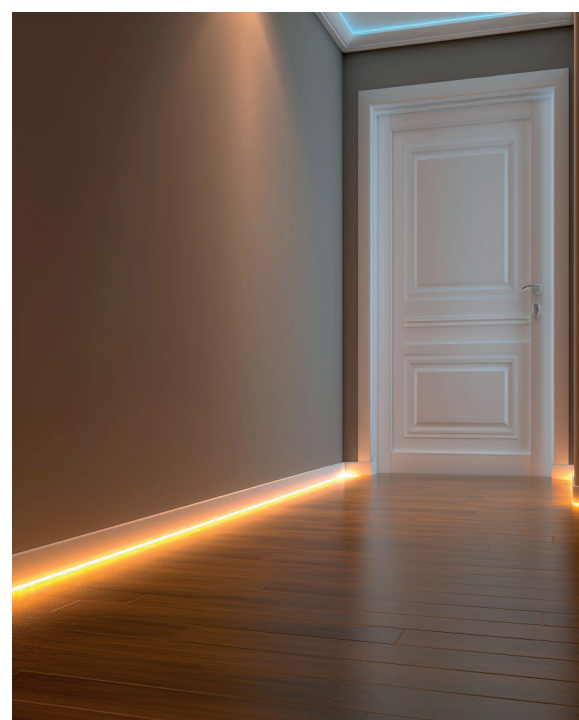
Łóżko powinno być ustawione tak, aby dostęp do niego był swobodny i nie wymagał pokonywania przeszkód. Optymalna wysokość łóżka to taka, w której powierzchnia spania nie powinna sięgać wyżej niż do kolan. Dość łatwo dostępne są już modele z przytwierdzonymi barierkami ułatwiającymi siadanie, a także podpórki, które możemy dokupić osobno.

Ważne jest także, aby mieć łatwy dostęp do stolika nocnego oraz lampki – zarówno do czytania, jak i dodatkowego oświetlenia pokoju, w szczególności podłogi. Przydatne będą tu ledowe lampki z ruchomą szyjką, dzięki którym możemy łatwo skierować światło w potrzebnym kierunku.

Dobrze jest również wybrać lampki nocne o regulowanym natężeniu światła, które pozwolą na dostosowanie oświetlenia do indywidualnych potrzeb. Umieszczenie włącznika światła blisko łóżka umożliwi łatwe włączanie światła w nocy. Możemy także pomyśleć o oświetleniu drogi, w taki sposób, aby światło było włączane automatycznie. Najlepsze jest delikatne oświetlenie liniowe przy podłodze, które będzie wyposażone w czujnik ruchu.

Oświetlenie

Jasne mieszkanie, to mieszkanie bardziej bezpieczne. Dlatego jeśli masz wrażenie, że w twoim domu jest zbyt ciemno, wymień lampy na te, które dają więcej światła. Możesz też pomyśleć o ich innym rozmieszczeniu, aby dawały większy komfort w poruszaniu się. Włączniki możesz wymienić na te z podświetleniem lub w kolorze kontrastującym do barwy ściany. Dzięki temu będą bardziej widoczne. Możesz także wyposażyć się w podświetlane listwy LED, które montuje się przy podłodze. Dzięki nim poprawisz komfort poruszania się wieczorem, na przykład w drodze do toalety. Pamiętajmy jednak, by nie stosować go tam, gdzie na podłodze są mocno refleksyjne płytki – światło będzie się odbijać, tworząc efekt nierównej powierzchni.



Oświetlenie w postaci podłogowej listwy LED, która ułatwia poruszanie się